第一图书网, tushu007.com

<<持家女王的绿色生活>>

图书基本信息

书名：<<持家女王的绿色生活>>

13位ISBN编号：9787515308821

10位ISBN编号：7515308826

出版时间：2012-7

出版时间：中国青年出版社

作者：(韩)《健康朝鲜》编辑部 编著，郑竞妍 刘娟 译

页数：251

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<持家女王的绿色生活>>

内容概要

以健康环保的生活为主打理念，详细介绍包括零死角房间清理、科学安全的洗涤方法、小清新情调的室内园艺、省钱环保的家庭装修法、拯救地球和自身的ECO生活、健康料理和食品存储、防患于未然的家庭保健、对皮肤负责的居家美容等各个方面的近800个小点子，且每个小点子都配有真实的照片说明。
带你真正实现健康、环保、智慧、有品质的生活。

作者简介

《健康朝鲜》（月刊）

韩国最权威、最受欢迎的健康居家杂志，倡导环保、快乐、健康、均衡的生活理念，涵盖饮食、园艺、装修、保健、洗涤、收纳整理、出行等多方面的内容，深受追求生活品质的韩国女性的喜爱。

《健康朝鲜》对读者的健康问题怀有强烈的责任感，只要是读者想要了解的信息，记者们都会竭尽全力去寻找。
为了得到第一手的准确信息，记者们会去学习专门的料理课程，亲手种植花草并观察其生长情况，亲自进行产品的试用，等等，然后才将准确的信息传达给读者。
并且，《健康朝鲜》拥有在各领域最权威的专家组成的咨询团队，一直在为读者提供差别化的、高质量的信息而不懈努力。
它扮演着与读者亲密互动和提供生活诀窍的角色，并且已经成为聪明女主人不可或缺的好朋友。

第一图书网, tushu007.com

<<持家女王的绿色生活>>

书籍目录

Part 01　清扫房间
Part 02　清洗衣物
Part 03　居家园艺
Part 04　绿色装修
Part 05　绿色生活
Part 06　健康食品
Part 07　家庭健康
Part 08　居家美容

章节摘录

现在就开始学习健康生活的六大窍门吧！
为了让家里的空气清洁，有效地去除有害物质，现在开始要掌握哪些健康生活小窍门呢？
在下面的各章节中，会更加具体地介绍各类健康生活常识的小提示。
在此之前，我们先来盘点一下即刻起就能应用的6种生活小窍门。
诀窍1.空气净化——养植物　植物有助于净化空气、调节环境湿度、使身心舒畅，并且能吸收室内的磁辐射和臭氧，同时还能抑制空气中的有害细菌，吸收悬浮的粉尘和烟尘，还可以阻隔室外噪音，具有遮光效果，有助于人体新陈代谢，保持身心活力。
植物在解除压力方面也有不同凡响的效果：它们可以促使大脑的阿尔法波增加，同时降低血压，进而减轻疲劳，提高注意力。
能净化空气的植物，对于存在严重问题的“新居症候群”减压效果特别显著，此外，由于各种植物的特性不同，若在合适的空间里适当地摆设，会发挥更大的作用。
使用人工加湿器稍有不慎就有滋生细菌和病毒的隐患，但如果利用植物自然加湿和调节温度，既可达到预期效果，又能避免副作用。
诀窍2.通风换气　通风换气时，尽可能敞开所有的窗户和门，形成对流，才能达到最佳效果；每天至少应换气三次：上午、下午和晚上，每次必须保证30分钟。
换气较为适合的时段为上午10点至晚上9点，凌晨和深夜时分，大气流动停滞，污染物质沉着，这时候应该避免换气。
在使用煤气的厨房里做饭的时候，则可通过窗户来换气。
诀窍3.去除病菌　“栖息”在家里的病菌是导致各种皮肤病、呼吸系统疾病的直接原因。
对疾病抵抗力弱的婴幼儿、老人、患者来说尤其危险。
被子、毯子里附着的尘螨会诱发哮喘、支气管炎、鼻炎、遗传性过敏，甚至促使病情恶化，需要通过清扫和清洗等方法来解决病菌问题。
诀窍4.选择100%的环保壁纸　与现有环保壁纸概念相悖的“丝绸壁纸”是以PVC为主要材料制造而成的，它会从墙壁内部排出很多环境激素，即使在施工后还是会持续地排出。
施工时使用的化学粘合剂会刺激眼睛或者诱发头痛，是引发“新居症候群”的罪魁祸首。
最近上市的大部分壁纸都是可以在水中融化的“丝绸壁纸”，使用抑制霉变的药物经环保覆盖处理后，可减少有害气体排出。
在选择环保壁纸时一定要看清认证标志。
此外，粘合剂也使用环保产品的壁纸才能算是100%的环保壁纸。
诀窍5.使用环保洗涤剂　合成洗涤剂，不能分解石油化学物质中的界面活性剂和对合成洗涤剂，不能分解石油化学物质中的界面活性剂和对反应性有益的磷酸盐等有毒物质，它是由在自然状态下不会分解的添加物、人工香料、防腐剂等制成。
因为合成洗涤剂在自然状态下不会分解，因此它可使河流污染，并且用它清洗的衣物里也会残留一些，这就是皮肤病的诱因，能够代替合成洗涤剂的有小苏打和食醋等。
诀窍6.使用环保的厨房用品和生活用品　当今，环保已成为流行趋势，找到环保的厨房用品和生活用品并不难。
选择餐具要从环境激素的角度出发，尽量选择安全的、不锈钢的、瓷质的、硅质的和不刷漆的木质材料等。
……

编辑推荐

韩国最受欢迎的居家生活杂志《健康朝鲜》精华集萃；清理、洗涤、绿化、装修、料理、保健、美容、手工DIY等780个绿色居家idea；连居畅销榜72周！

环境污染、食品安全、居住空间安全等问题，是否让你处处担惊受怕？
2012已经过半，远离各种有害物质的侵扰，才是真正的末日自救法！
那么，跟持家女王一起，享受最健康、最环保、最时尚、最有品质的生活方式吧！

★韩国最受欢迎的健康居家杂志《健康朝鲜》精华集萃。

★韩国上市72周连续位居家生活书榜首，加印15次。

★提供包括清理、洗涤、绿化、装修、料理、保健、美容、手工DIY等近800个绿色居家idea。

★随书赠送花仙子精选植物种子家庭装和价值50元北京万花园参观体验券一张。

编著者的专业性和权威性。
《健康朝鲜》是韩国最受欢迎的健康居家杂志，倡导环保、快乐、健康、均衡的生活理念，拥有在各领域最权威的专家组成的咨询团队，所有信息都经过记者的亲自实践印证，深受追求生活品质的韩国女性的喜爱。
本书是《健康朝鲜》选取了读者反应最好的内容集结而成。

倡导绿色环保的生活理念，帮助人们远离各种有害物质的侵扰，符合当下的社会需求。

内容全面实用。
涉及居家生活的各个方面，包括清理、洗涤、绿化、装修、料理、保健、美容、手工DIY等近800个小妙招。

图片清新时尚，视觉美感很强。

随书赠送草本种子家庭装和北京万花园观光体验券一张。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com